

Sağlıklı beslenmede sürdürülebilir Akdeniz diyetinin önemi

Dr.Öğr.Üye. Neda Saleki



2010 yılında İran Bilim ve Araştırma Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümünden mezun oldu. Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Tıp Fakültesi Fizyoloji Ana Bilim Dalı'nda uzmanlığını, Medipol Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Ana Bilim Dalı'nda doktora eğitimini tamamladı. 2018'den itibaren Medipol'de öğretim üyesi olarak çalışmaktadır.

Yeme alışkanlıklarının sağlık durumu üzerinde büyük rolü mevcuttur. Beslenmenin sağlık üzerinde etkisi besin çeşitliliğine dayanmaktadır. Akdeniz diyetinin (AD) de temel özelliklerinden biri zengin besin içeriğidir (1). Literatürde sağlıklı ve dengeli bir beslenme ile çok sayıda hastalığın önlendiğini gösteren çalışmalar bulunmaktadır. Balık, meyve, sebze ve lif açısından zengin gıdaların tüketimi daha iyi sağlık koşulları ile ilişkilendirilir. Bu gıdalar AD'nin de önemli bir parçasıdır (2). Sağlıklı beslenmede AD, sürdürülebilir ve kanıta dayalı özel bir beslenme modelidir (3). Antioksidan bileşikler ve antiinflamatuvar etkileri bulunan biyoaktif elementlerden zengin, glisemik indeksi düşük bir diyetdir (4). Kardiyovasküler hastalıklar başta olmak üzere birçok kronik hastalığın önlenmesinde AD büyük rol oynamaktadır (3). Bir diyet olmaktan öte kültür ve geleneklerin de bir ürünü olan Akdeniz tipi beslenme, tıp bilimine yaklaşık yarım asır önce girerek zamanla en sağlıklı yaşam modellerinden biri olarak görülmüştür (5).

Akdeniz Diyeti

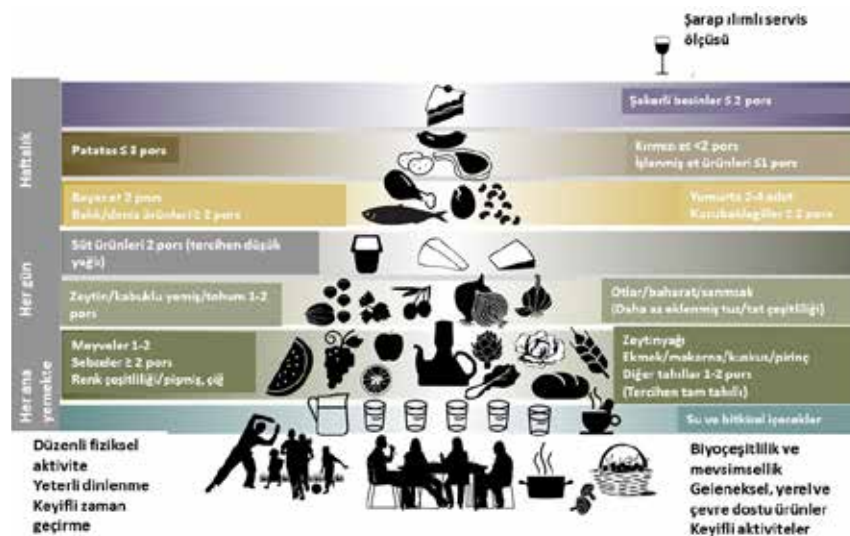
Akdeniz bölgesinde yaşayanların geleneksel beslenme şekilleri, genel olarak AD diye adlandırılmaktadır. Akdeniz'e kıyısı olan 22 ülkenin genel beslenme şekline bakıldığında; nişastasız gıdalar, çeşitli sebzeler, tam tahıllar, baklagiller, kabuklu meyşler, tohumlar, lifli besinler

bakımından zengin olduğu ve minimum düzeyde işlenmiş ürünler içerdiği görülmektedir. Genellikle haftada bir veya iki kez olmak üzere çok az et yenildiği; şeker, patates tüketiminin az olduğu; tereyağı, krema kullanımının çok nadir olduğu ve başlıca yağ kaynağı olarak zeytinyağının tercih edildiği bilinmektedir. İlimli ölçüde kırmızı şarap tüketimlerinin olduğu ve yeterli miktarda meyve tükettikleri söylenmektedir (6). İlk kez Ancel Keys ve ark. tarafından 1960'larda doymuş lipitlerden fakir, kandaki kolesterol seviyesini dengeleyen ve kardiyovasküler sistemi koruyabilen bir diyet olarak kabul edilmiştir. Sonraki yıllarda çeşitli hastalıklardan korunmayı sağlayan, yüksek koruyucu besinlerden oluşan bir diyet modeli olarak açıklanmıştır. Birleş-

miş Milletler Eğitim, Bilim ve Kültür Örgütü (UNESCO) tarafından 2010 yılında kültürel miras olarak kabul edilmiştir (7).

Sadece beslenme ile sınırlı kalmayan AD, Akdeniz bölgesinde yaşayanlara özgü genel yaşam tarzını ortaya koymaktadır. Bu sebeple Akdenizlilerin beslenme alışkanlıkları her ülkede, her bölgede kendine özgü değişiklikler göstermektedir. Ortak özellikleri belirlemek için ise bir beslenme piramidine ihtiyaç duyulmuştur (6, 7).

Bir AD'ye bağlılığı göstermek için uyum ölçekleri kullanılmaktadır. Genellikle diyetin içerdiği dokuz bileşenin tüketimi üzerinden değerlendirme yapılmaktadır. Sebzeler, baklagiller, meyveler,



Şekil 1: Akdeniz diyet piramidi (8).

arazilerin %40'ı, tatlı suyun ise %70'i kullanılır. Gıda üretimindeki hatalar aşırı avlanma gibi biyoçeşitliliğin olumsuz etkilenmesine ve doğal kaynakların bozulmasına neden olabilmektedir. Küresel olarak 2050 yılına kadar rafine şekerler, yağlar ve etlerden zengin diyetler değişmediği; tarımsal araziler ve iklim değişiklikleri açısından olumsuz sonuçlar beklenmektedir (24).

Doğru beslenme tarzı değişiklikleri ile hem çevresel fayda sağlanabilmekte hem de halk sağlığı korunabilmektedir. Gussow ve Clancy 1986'da sürdürülebilir diyet kavramını ortaya çıkarmıştır. Sürdürülebilir bir diyet; gıda güvenliğine ve sağlıklı yaşama fayda sağlayan, çevresel etkisi az olan diyetlerdir. Sürdürülebilir bir diyet; biyolojik çeşitliliği ve kültürel değerleri korumalı, ekosistemlere saygılı olmalı, erişilebilir kalmalı, ayrıca ekonomik ve adil olmalıdır. Beslenme açısından da yeterli, güvenli ve sağlıklı olarak tanımlanmalıdır (25). Hayvansal gıdalar, iklim değişikliklerinin yaklaşık %75'inden sorumludur. Buğday, pirinç ve tahıllar ise %30-50 arasında bir etkiye sahiptir. Bitkisel kaynaklı diyetlerin en az çevresel etkiye sahip olduğu söylenmektedir. Bu sebeple şu an her ne kadar ütopik de görünse gelecekte et ve süt tüketiminin yerini böceklerden (kültürel olarak kabul edilebilir olduğunda) veya laboratuvarında yetiştirilen etlerden sağlanan protein kaynaklarının alacağı düşünülmektedir (26).

3. Sürdürülebilirlik Açısından AD'nin Değerlendirilmesi

Diğer diyet modelleri ile karşılaştırıldığında AD'nin daha iyi bir ekolojik ayak izine sahip olduğu saptanmıştır. Bunun başlıca nedeni, yerel ve mevsimlik bitki kaynaklı gıdaların daha fazla tüketilmesi ve hayvansal ürünlere daha az yer verilmesidir (23). Hayvancılık, bitkisel üretime kıyasla çevreyi daha olumsuz etkilemektedir. Organik tarım ise geleneksel üretimden daha çevrecidir. Toprak verimliliğinin, biyolojik çeşitliliğinin ve doğal kaynakların korunması organik tarım içeren bir Akdeniz tipi beslenme modeli ile mümkündür (27). Sürdürülebilirlik ve AD ilişkisi; biyolojik çeşitliliğinin, yerel üretimin, kültürlerin ve inançların korunmasını içeren felsefelere de dayanmaktadır (28). İspanya nüfusu üzerine yapılan bir incelemede; AD'ye uyum ile sera gazı emisyonlarında (%72), tarımsal arazi kullanımında (%58), enerji tüketiminde



(%52) ve su tüketiminde (%33) önemli ölçüde düşüş gözlenmesi beklenmektedir. Bu sonuçlar, küreselleşen bir dünyada AD'nin sürdürülebilirliğini kuvvetlendirmektedir (29).

4. AD'nin Küreselleştirilebilmesi Mümkün mü?

Akdeniz ülkelerindeki beslenme alışkanlıklarına bakıldığında; 90'lı yıllarda, 60'larda bildirilenlerden uzaklaşmalar görülmektedir. Hatta 1995'te AD'nin neslinin kaybolma riski altında olduğu düşünülmüştür. Ayrıca Akdeniz ülkelerinde ekonomik koşullarında etkisi ile AD'ye bağlılıkta düşüş gözlemlenmiştir. Gerekli önlemlerin alınması ve diyetin faydalarının halka çeşitli programlar aracılığıyla aktarılması AD'nin korunmasına katkı sağlamıştır (30). Modern beslenme kılavuzlarının, AD'nin önerilerini sağlıklı beslenme düzenlerine dahil etmesi bu programlara bir örnektir (22).

Amerika Birleşik Devletleri (ABD) gibi kalabalık ülkeler başta olmak üzere AD'nin, sağlık yararı ve sürdürülebilirlik avantajları sebebiyle Akdeniz dışı ülkelerde de uygulanabilirliği hedeflenmektedir. Bu beslenme düzenini küreselleştirmek ülkelerin yaşam tarzı farklılıkları göz önünde bulundurulduğunda zor olsa da gerekli adımlar atılabilir. Harvard Halk Sağlığı Okulu, Oldways ve birçok kurum ABD'de geleneksel AD'yi uygulamak için yemek kitapları, bloglar, haber makaleleri gibi pratik kaynaklardan faydalanmaktadır. Buna ek olarak restoranlar ve çeşitli hastaneler ile iş birliği sağlanmaktadır. Medya, reklam sektörüne de önemli rol düşmektedir. Akde-

niz mutfağını ve kültürünü tanıtmak ana hedef olmalıdır. Klinisyenler de gerekli beslenme eğitimleri ile sürecin doğru yönetilmesini sağlamalıdır (4).

5. Türkiye'de AD'ye Uyum

Bir Akdeniz ülkesi olan Türkiye'de halkın geleneksel beslenmesi AD önerilerine uygundur. Yemeklere çok fazla et eklenmemesi, diyetle görünmez yağın az olması, bulgur ve kurubaklagil tüketiminin ise yaygın olması AD'ye uyumu gösteren örneklerdir (31). Ancak son zamanlarda küresel bir sorun olan obezite Türkiye'de her geçen gün artış göstermektedir. Bunda değişen beslenme alışkanlıklarının payı büyüktür (32). 2017 yılında üniversite öğrencileri ile yürütülen bir çalışmada %47,5'inin beslenmesinin AD'ye uygun olmadığı saptanmıştır (33). Katılımcılarının 19-60 yaş arası kadınların oluşturduğu bir başka çalışmada bireylerin %35,2'sinin AD'ye düşük uyum, %33,3'ünün orta uyum gösterdiği bulunmuştur (34). İki çalışmada da AD'ye uyumun düşük olması, olumsuz sağlık sonuçları ile ilişkilendirilmiştir (33, 34). Bunun yanı sıra içlerinde Ankara ve İstanbul'un bulunduğu 13 Akdeniz şehrinde yürütülen bir çalışmada; AD ile su kaynaklarının daha iyi korunduğu, AD'nin sürdürülebilir bir geleceğe katkı sağlandığı tespit edilmiştir. Akdeniz diyeti sağlık ve sürdürülebilirlik faydaları için Türkiye'de de kültürel bir miras olarak korunmalıdır (35).

Sonuç ve Öneriler

Sağlıklı beslenme birçok kronik hastalığın önlenmesi ve tedavisinde kilit rol

oyunmaktadır. Gerek kliniklerde önerilen gerekse toplumun geleneklerini yansıtan çok çeşitli beslenme şekilleri bulunmaktadır. Bunlardan biri olan Akdeniz tipi beslenme hem sağlık hem sürdürülebilirlik açısından sağladığı yararlarla öne çıkmaktadır. Son literatürde AD'nin zengin besin içeriği ve bitkisel kaynaklara dayalı oluşu sebebiyle tercih edilmesi önerilmektedir. Aynı zamanda uygulanabilirliğinin kolaylığı, ekonomik oluşu da avantajlarındandır. Küresel olarak bu diyetin daha fazla popülasyonda uygulanması için bazı politikaların yürütülmesi gerekmektedir. Diyetin hem sağlığa hem çevreye sağladığı faydalar çeşitli yollarla kamuoyuna sunulmalıdır. Diyetin evrensel olarak kabul edilebilirliğini artırmak için yeni uygulamalar gerekmektedir ve bu aşamada daha fazla çalışmaya ihtiyaç duyulmaktadır.

Kaynaklar

- 1) Barbaros, B., & Kabaran, S. (2014). Akdeniz Diyeti ve Sağlığı Koruyucu Etkenleri. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 42(2), 140-147. <https://www.beslenme-vediyetdergisi.org/index.php/bdd/article/view/177> (Erişim Tarihi: 16.03.2022)
- 2) Blázquez Abellán, G., López-Torres Hidalgo, J. D., Rabanales Sotos, J., López-Torres López, J., & Val Jiménez, C. L. (2016). Alimentación Saludable y Autopercepción de Salud [Healthy Eating and Self-perception of Health]. *Atencion Primaria*, 48(8), 535-542. <https://doi.org/10.1016/j.aprim.2015.12.001>
- 3) Widmer, R. J., Flammer, A. J., Lerman, L. O., & Lerman, A. (2015). The Mediterranean Diet, its Components, and Cardiovascular Disease. *The American Journal of Medicine*, 128(3), 229-238. <https://doi.org/10.1016/j.amjmed.2014.10.014>
- 4) Martínez-González, M. Á., Hershey, M. S., Zazpe, I., & Trichopoulou, A. (2017). Transferability of the Mediterranean Diet to Non-Mediterranean Countries. What Is and What Is Not the Mediterranean Diet. *Nutrients*, 9(11), 1226. <https://doi.org/10.3390/nu9111226>
- 5) L c t u u, C. M., Grigorescu, E. D., Floria, M., Onofriescu, A., & Mihai, B. M. (2019). The Mediterranean Diet: From an Environment-Driven Food Culture to an Emerging Medical Prescription. *International journal of environmental research and public health*, 16(6), 942. <https://doi.org/10.3390/ijerph16060942>
- 6) Tosti, V., Bertozzi, B., & Fontana, L. (2018). Health Benefits of the Mediterranean Diet: Metabolic and Molecular Mechanisms. *The Journals of Gerontology. Series A, Biological Sciences and Medical Sciences*, 73(3), 318-326. <https://doi.org/10.1093/gerona/glx227>
- 7) Mentella, M. C., Scaldaferrì, F., Ricci, C., Gasbarrini, A., & Miggiano, G. (2019). Cancer and Mediterranean Diet: A Review. *Nutrients*, 11(9), 2059. <https://doi.org/10.3390/nu11092059>
- 8) Fiolet, T., Srour, B., Sellem, L., Kesse-Guyot, E., Allès, B., Méjean, C., ... Hercberg, S. (2018). Consumption of Ultra-Processed Foods and Cancer Risk: Results from NutriNet-Santé Prospective Cohort. *British Medical Journal*, 360. <https://www.bmj.com/content/360/bmj.k322> (Erişim Tarihi: 16.03.2022)
- 9) Trichopoulou, A., Costacou, T., Bamia, C., & Trichopoulos, D. (2003). Adherence to a Mediterranean Diet and Survival in a Greek Population. *The New England Journal of Medicine*, 348(26), 2599-2608. <https://doi.org/10.1056/NEJMoa025039>
- 10) Shikany, J. M., Safford, M. M., Soroka, O., Brown, T. M., Newby, P. K., Durant, R. W., & Judd, S. E. (2021). Mediterranean Diet Score, Dietary Patterns, and Risk of Sudden Cardiac Death in the REGARDS Study. *Journal of the American Heart Association*, 10(13), e019158. <https://doi.org/10.1161/JAHA.120.019158>
- 11) Martini D. (2019). Health Benefits of Mediterranean Diet. *Nutrients*, 11(8), 1802. <https://doi.org/10.3390/nu11081802>
- 12) Knoop KT, de Groot LC, Kromhout D et al. . Mediterranean Diet, Lifestyle Factors and 10-Year Mortality in Elderly European Men and Women: the HALE project. *JAMA*. 2004;292:1433-1439. doi:10.1001/jama.292.12.1433
- 13) Carlos, S., De La Fuente-Arrillaga, C., Bes-Rastrollo, M., Razquin, C., Rico-Campà, A., Martínez-González, M. A., & Ruiz-Canela, M. (2018). Mediterranean Diet and Health Outcomes in the SUN Cohort. *Nutrients*, 10(4), 439. <https://doi.org/10.3390/nu10040439>
- 14) Velázquez-López, L., Santiago-Díaz, G., Nava-Hernández, J., Muñoz-Torres, A. V., Medina-Bravo, P., & Torres-Tamayo, M. (2014). Mediterranean-style Diet Reduces Metabolic Syndrome Components in Obese Children and Adolescents with Obesity. *BMC pediatrics*, 14, 175. <https://doi.org/10.1186/1471-2431-14-175>
- 15) Koloverou E., Esposito K., Giugliano D., Panagiotakos D. The Effect of Mediterranean diet on the Development of Type 2 Diabetes Mellitus: A Meta-analysis of 10 Prospective Studies and 136,846 Participants. *Metabolism*. 2014;63:903-911. doi: 10.1016/j.metabol.2014.04.010.
- 16) D'Innocenzo, S., Biagi, C., & Lanari, M. (2019). Obesity and the Mediterranean Diet: A Review of Evidence of the Role and Sustainability of the Mediterranean Diet. *Nutrients*, 11(6), 1306. <https://doi.org/10.3390/nu11061306>
- 17) Mazza, E., Ferro, Y., Pujia, R., Mare, R., Maurotti, S., Montalcini, T., & Pujia, A. (2021). Mediterranean Diet In Healthy Aging. *The Journal of Nutrition, Health & Aging*, 25(9), 1076-1083. <https://doi.org/10.1007/s12603-021-1675-6>
- 18) Johansson, K., Askling, J., Alfredsson, L., Di Giuseppe, D., & EIRA Study Group (2018). Mediterranean Diet and Risk of Rheumatoid Arthritis: A Population-based Case-control Study. *Arthritis Research & Therapy*, 20(1), 175. <https://doi.org/10.1186/s13075-018-1680-2>
- 19) Ventriglio, A., Sancassiani, F., Contu, M. P., Latorre, M., Di Slavatore, M., Fomaro, M., & Bhugra, D. (2020). Mediterranean Diet and its Benefits on Health and Mental Health: A Literature Review. *Clinical Practice and Epidemiology in Mental Health: CP & EMH*, 16(Suppl-1), 156-164. <https://doi.org/10.2174/1745017902016010156>
- 20) Fava F, Gitau R, Griffin B, Gibson G, Tuohy K, Lovegrove J. The Type and Quantity of Dietary Fat and Carbohydrate Alter Faecal Microbiome and Short-chain Fatty Acid Excretion in A Metabolic Syndrome 'Atrisk' Population. *Int J Obes*. 2013; 37(2): 216
- 21) Klement, R. J., & Paziienza, V. (2019). Impact of Different Types of Diet on Gut Microbiota Profiles and Cancer Prevention and Treatment. *Medicina (Kaunas, Lithuania)*, 55(4), 84. <https://doi.org/10.3390/medicina55040084>
- 22) Serra-Majem, L., & Ortiz-Andrellucchi, A. (2018). La Dieta Mediterránea Como Ejemplo de Una Alimentación y Nutrición Sostenibles: Enfoque Multidisciplinar [The Mediterranean Diet as an Example of Food and Nutrition Sustainability: A Multidisciplinary Approach]. *Nutricion Hospitalaria*, 35(Spec No4), 96-101. <https://doi.org/10.20960/nh.2133>
- 23) Serra-Majem, L., Tomaino, L., Demini, S., Berry, E. M., Lairon, D., Ngo de la Cruz, J., Bach-Faig, A., Donini, L. M., Medina, F. X., Belahsen, R., Piscopo, S., Capone, R., Aranceta-Bartrina, J., La Vecchia, C., & Trichopoulou, A. (2020). Updating the Mediterranean Diet Pyramid towards Sustainability: Focus on Environmental Concerns. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(23), 8758. <https://doi.org/10.3390/ijerph17238758>
- 24) Fanzo, J., & Davis, C. (2019). Can Diets Be Healthy, Sustainable, and Equitable?. *Current Obesity Reports*, 8(4), 495-503. <https://doi.org/10.1007/s13679-019-00362-0>
- 25) Burlingame B, Demini S. Sustainable Diets And Biodiversity Directions And Solutions For Policy, Research And Action. Rome: FAO Headquarters; (2012).
- 26) Berry E. M. (2019). Sustainable Food Systems and the Mediterranean Diet. *Nutrients*, 11(9), 2229. <https://doi.org/10.3390/nu11092229>
- 27) Seconda, L., Baudry, J., Allès, B., Hamza, O., Boizot-Szantai, C., Soler, L. G., Galan, P., Hercberg, S., Lairon, D., & Kesse-Guyot, E. (2017). Assessment of the Sustainability of the Mediterranean Diet Combined with Organic Food Consumption: An Individual Behaviour Approach. *Nutrients*, 9(1), 61. <https://doi.org/10.3390/nu9010061>
- 28) Cavaliere, A., De Marchi, E., & Banterle, A. (2018). Exploring the Adherence to the Mediterranean Diet and Its Relationship with Individual Lifestyle: The Role of Healthy Behaviors, Pro-Environmental Behaviors, Income, and Education. *Nutrients*, 10(2), 141. <https://doi.org/10.3390/nu10020141>
- 29) Sáez-Almendros, S., Obrador, B., Bach-Faig, A., & Serra-Majem, L. (2013). Environmental Footprints of Mediterranean versus Western Dietary Patterns: Beyond the Health Benefits of the Mediterranean diet. *Environmental Health: A Global Access Science Source*, 12, 118. <https://doi.org/10.1186/1476-069X-12-118>
- 30) Demini, S., & Berry, E. M. (2015). Mediterranean Diet: From a Healthy Diet to a Sustainable Dietary Pattern. *Frontiers in nutrition*, 2, 15. <https://doi.org/10.3389/fnut.2015.00015>
- 31) Baysal, A. (1996). Sağlıklı Beslenme ve Akdeniz Diyeti. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 25(1), 21-29.
- 32) Dağoğlu, İ. (2019). Preobez ve Obez Kadınlarda Beden Kütle İndeksi ile Akdeniz Diyeti Kalite İndeksi ve Diyet Kalite Ölçeği Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi (Master's thesis, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü).
- 33) Sağır, G. Ş., Yurttağul, S. M., & Kıratlı, B. Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Durumlarının Akdeniz Diyet Kalite İndeksi ile Değerlendirilmesi. *Zeugma Sağlık Araştırmaları Dergisi*. 2020;2(3):98-106
- 34) Yıldız, İ., & Saka, M. (2021). Yetişkin Kadınlarda Akdeniz Diyetine Uyum Düzeyi ile Depresif Semp-tomlar Arasındaki İlişki. *Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi-BÜSBİD*, 6.
- 35) Pekcan, A. G. (2017). Beslenme Rehberleri ve Su Ayakizi. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 45(2), 95-98.